

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МАУДО ДТМ и М

Андреева Г.Н.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «СервисЭкспресс»

Пивень Е.И.



**Примерный двухнедельный рацион питания
для детей в летнем лагере дневного пребывания
в МАУДО ДТД и М**

сезон: лето 2026 г.

Возраст: от 11 лет и старше

Сборник рецептур 2011 г. Авторы: Могильный М.П., Титульян В.А.

На основании СанПиН 2.4.5.2409-08

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

сборник	наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергет.	витамины				минералы			
рецептура						ценность	A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
ДЕНЬ ДВЕННАДЦАТЫЙ СЕЗОН ЛЕТО 2026														
	ЗАВТРАК													
173/2011	каша молочная овсянная	200	7	8,5	42	272,5		0,2		2	35	140	52,5	1,75
20/2017	бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	20	0,04	0,1	0,61	10	22,8	5,6	0,6
382/2011	какао с молоком	200	3,67	2,6	25,1	138,4	9,5	0,3	0,38	0,04	128	117,9	18	0,64
ПР	батон	50	4	0,5	24,1	118		0,08		0,6	12	44	17	1
ПР	сок фруктовый	200	1		20,2	84,8		0,02	4	0,2	14	14	8	2,8
338/2017	кондиероское изделие	50	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	10,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	ОБЕД													
ПР	овощ порционный	50	1,6	0,01	3,3	40		0,06	5	0,1	10	31	10	0,4
503/1997	чахохбили из птицы	175	8,25	10,65	14,4	187,5	30	0,09	6	1,2	40,5	159	37,5	1,35
309/2011	макароны отварные с маслом	180	5,1	7,5	28,5	203		0,06			12	34	8	0,8
110/1995	борщ из свежей капусты с карто	300	2,2	5,9	13,1	125		0,06	12,8	2,88	59,67	65,52	31,35	1,4
389/2017	сок фруктовый	200	1		20,2	84,8		0,02	4	0,2	14	14	8	2,8
ПР	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,8	79		0,06		0,567	1,12	60	19,2	1,6
ПР	хлеб пшеничный	50	8	1	48,2	236		0,16		1,3	23	87	33	2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1875	62,91	58,3	306,62	2042	59,5	1,22	43,2	12,707	389,09	971,42	312,18	22,3

сборник	наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергет.	витамины				минералы			
---------	--------------	-------	-------	------	----------	----------	----------	--	--	--	----------	--	--	--

рецептура						ценность	A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
ДЕНЬ ТРИНАДЦАТЫЙ СЕЗОН ЛЕТО 2026														
	ЗАВТРАК													
290/2017	булочка сахарная	100	11,73	5,88	7,29	129	32	0,04	0,7	20,08	27,7	96,4	11,9	0,88
309/2011	макароны запеченные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	203		0,06			12	34	8	0,8
377/2011	чай с лимоном и с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62			2,83		2,83	0,03	2,4	0,36
ПР	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,8	79		0,06		0,567	1,12	60	19,2	1,6
ПР	батон	50	4	0,5	24,1	118		0,08		0,6	12	44	17	1
338/2017	кондитерское изделие	50	1,50	0,50	21,00	96,00		0,04	10,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	ОБЕД													
110/1995	борщ из свежей капусты с карто	300	2,2	5,9	13,1	125		0,06	12,8	2,88	59,67	65,52	31,35	1,4
46/1996	рис припущенный	180	3,6	5,25	38,7	216		0,03		1,5	15	76,5	27	0,6
255/2011	котлета мясная	100	13,26	11,23	3,52	186	5782	0,2	8,45	3,44	33,24	239,3	17,47	5
71/2011	помидор свежий порционно	50	0,55	0,1	1,9	11		0,03	8,75	0,35	7	3	10	0,45
ПР	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,8	79		0,06		0,567	1,12	60	19,2	1,6
ПР	хлеб пшеничный	50	8	1	48,2	236		0,16		1,3	23	87	33	2
350/2011	кисель из вишни	200	0,07	0,04	23,04	11,6		0,004	18	0,2	10,1	5,4	2,3	0,07
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1635	69,97	55,67	259,04	1772,6	5814	0,854	62,45	34,494	234,58	953,35	262,85	20,92

сборник	наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергет.	витамины				минералы			
рецептура						ценность	A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
ДЕНЬ ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ СЕЗОН ЛЕТО 2026														
	ЗАВТРАК													
290/2017	запеканка творожная	125\30	11,73	5,88	7,29	129	32	0,04	0,7	20,08	27,7	96,4	11,9	0,88

[illegible]